



しょうがくせい
小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう～

もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。楽しく明るい気持ちでむかえられる人もいれば、新しいクラスで友達ができるか、学年が上がって勉強についていけるかといったことに不安やなやみを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安やなやみがあるときには、一人でかかえこまないで、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、だれでもよいので、自分の心の内を話してみませんか。話を聞いてもらうことで、心がずっと軽くなることもあります。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談できる窓口があります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまずは相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、しんらいできる大人につないでください。また、身近に相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口のしょうかい動画

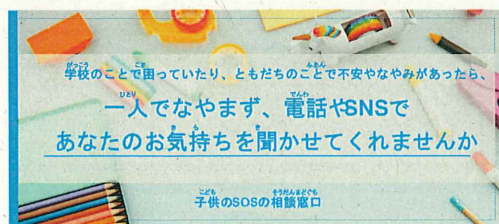


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネットなどの相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和6年2月

もんぶかがくだいじん 文部科学大臣 もりやま まさひと 盛山 正仁

保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数（暫定値）は507人と高い水準であり、特に女子児童生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の令和5年における自殺者数（暫定値）は407人であり、児童生徒、学生ともに大変憂慮すべき状況にあります。

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることが考えられます。

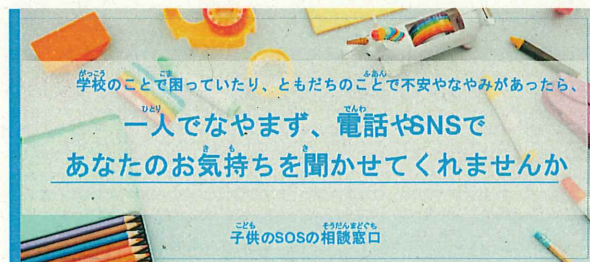
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(自殺直前のサインの例)

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和6年2月
文部科学大臣 盛山 正仁

わか せだい
若い世代のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ
春から生活環境が変化する人もいます。進路や
ゆうじん かぞく かん なや かか なん ふあん かん
友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じた
ひと
りする人もいますかもしれません。

わたし ふあん しょくば かぞく かん なや かか
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱える
ことがあります。そんな とき しんこきゅう
深呼吸 やストレッチをすることで、
きも きか
気持ちの切り替えができます。

また、かぞく ゆうじん みちか ひと はな ころ
家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が
らく みちか ひと はな とき えすえぬえす
楽になることもあります。身近な人に話しづらい時には、SNS
そうだんまどぐち きがる なや
での相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや
きも つた
気持ちを伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ
友人の様子がいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてくだ
こえ ふあん なや すこ
さい。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげること
ができるかもしれません。

こえ ま ひと
あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち
令和6年2月27日

こうせいろうどうだいじん たけみ けいぞう
厚生労働大臣 武見敬三

もんぶ かがくだいじん もりやま まさひと
文部科学大臣 盛山正仁

せいさくたんとうだいじん かいどう あゆこ
こども政策担当大臣 加藤 鮎子
こどく こりつ たいさくたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣



こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう わ しょうかい
▶ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



あなたの声を聞かせてください

私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えることがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。

身近な人の様子がいいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみてください。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインをできる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2月27日

厚生労働大臣 **武見敬三**

文部科学大臣 **盛山正仁**

こども政策担当大臣

加藤 鮎子

孤独・孤立対策担当大臣

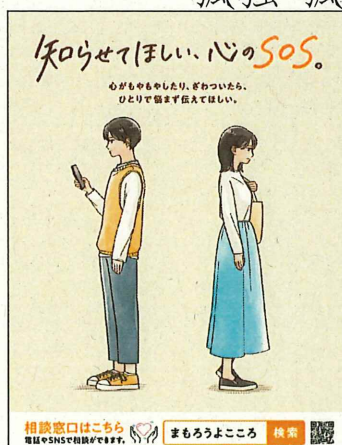


相談してみたら、少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。電話でも大丈夫です。SNSでも相談できます。

相談窓口はこちら
電話やSNSで相談が得意です。

まもろうよこころ 検索



知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ぞわついたら、ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら
電話やSNSで相談が得意です。

まもろうよこころ 検索

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



【別添5】

相談してみたら。 少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。

匿名でも大丈夫です。

電話でも、SNSでも相談できます。



相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ

検索



3月は自殺対策強化月間です。

誰
か
が
い
る
話
し
た
い
今
、

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、
いつでも話を聞きましょう

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎ 189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番
☎ 0120-007-110
(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口
(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



茨城県教育委員会

いばらき子ども SNS相談

心の声を
聞かせて
ください



LINEで友だち登録してね。

茨城県内の小学生から高校生まで利用できる、SNS相談窓口を開設しています。いじめや友人関係、学校生活や家族に関することまで、あなたのなやみをLINEとWebで相談することができます。ひとりでなやまず、気軽に相談してください。



自分の名前を言わずに相談ができます。LINEの場合は、LINEに登録している名前とプロフィール画像しか分かりません。また、Webチャットの場合は、一切あなたのことを特定する情報はありません。安心して相談してください。ただし、あなたの身体や生命等に危険があると感じられる場合や、あなたに関連して犯罪などが行われている疑いがある場合は、警察などの関係機関と連携して対応することがあります。

受付期間

令和5年4月1日(土)～
令和6年3月31日(日)

受付時間

18:00から22:00まで

- 相談受付時間内であっても、相談件数が多い場合は、相談員が対応できないことがあります。
- 相談受付時間外に相談したいことがある場合は、子どもホットラインを利用してください。
- 勉強の仕方や恋愛などの相談、絵文字や画像のみの相談には、対応できないことがあります。

「いばらき子どもSNS相談」で相談できること

勉強のこと
先生のこと
最近友だちが元気がない
ネットいじめ
友達の身体にあざがある



友だちがいじめにあっていた
ネットトラブル
人には話せないなやみ
家族と上手くいかない

よくある質問

Q: いつ相談できますか？

A: 毎日18時から22時まで、相談を受け付けています。

Q: だれが答えてくれますか？

A: 専門のカウンセラーが、あなたの話をていねいに聞いてくれますよ。

Q: どんなことを相談できますか？

A: 学校のこと、進学のこと、友だち関係のこと、自分のこと、家族のこと、なんでもOK。

Q: どうすれば相談できますか？

A: 下のQRコードを読み込んで、「友だち追加」をしてくださいね。

その後、自分の情報を設定しますが、「言いたくない」とこたえてもOK。

いま相談したいことがない人も、相談したいときがくるかもしれません。

「とりあえず登録しておこう」という人も大歓迎です。ぜひ、登録しておいてね。

Q: すぐに相談できますか？

A: 友だち登録しておけば、毎日18時に、相談開始のお知らせ通知が届きます。

受付時間以外は相談することができません。その場合、子どもホットライン（毎日24時間対応）をすすめるメッセージが届きます。すぐに相談したい人は、電話してみてくださいね。

Q: SNSは苦手なんです・・・

A: 安心してください。茨城県教育委員会の別の相談窓口を紹介します。

電話で話したい時はこちらから・・・

子どもホットライン 029-221-8181 (365日24時間)

いじめ・体罰解消サポートセンター

【相談方法】 電話・面談・メール・書き込み

電話番号はこちら→

【相談時間】 月～金 9:00～17:00



「いばらき子どもSNS相談」の登録方法



LINEを使っている人は、上のQRコードをLINEアプリで読み取ってを友だち登録しましょう。



LINEを使っていない人は、上のQRコードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下のURLを打ち込んで、Webページをお気に入りやホームページに登録しましょう。

<https://x.gd/ibP2W>